

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

**СПРИТНІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ
МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ.**

Лекція з навчальної з дисципліни
«ТІМОВС і СПВ»

для студентів І курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Львів-2018

ПЛАН

1. Загальна характеристика спритності.
2. Методика розвитку спритності.

3. Загальна характеристика спритності.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась.

Фактори: рухова пам'ять, ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів.

У координаційних здібностях виділяють відносно самостійні види:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

4. Методика розвитку спритності.

Комплексно удосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій учнів коливається в межах від 40 до 70% від максимального рівня;
- інтенсивність роботи у початківців відносно невисока;
- тривалість окремої вправи становить від 10 до 120 с., або до появи втоми;
- кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с.) може бути від 6 до 10-12 разів;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1-2 хв.

Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці.

Контроль та оцінка розвитку спритності здійснюється за допомогою виконання дозованого комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності – своєрідної смуги перешкод, подолання якої вимагає від учнів прояву швидкості, відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо. За часом виконання такого завдання дається оцінка спритності учнів.

4. Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась.

5. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.

рухова пам'ять, ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів.

У координаційних здібностях виділяють відносно самостійні види:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

6. У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку .

В межах даної лекції розглядаються загальні питання методики розвитку спритності.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують “суміжні завдання” (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); “контрастні завдання” (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін. [1, 2].

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12-13 років досягають рівня показників дорослих (Е.Я. Боднарєвський).

Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на

початку основної частини уроку. Це 2-3 вправи, які виконують по 6-12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2-3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Учбовий посібник. Видавництво “Штабар”, Львів, 1997.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК . - М: ФиС, 1991.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.